

広報



くめなん

2020.

5

月号

— No. 790 —

ごしごし手洗い

細菌やウイルスを洗い流そう

みんなで「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら、楽しく手洗いをしている弓削保育園の園児たち。せっけんをしっかりと泡立てて、指の間や爪の先、手首まできれいに洗っていました。

子どもたちは毎日頑張っているそうです。細菌やウイルス感染を予防するため、私たちも丁寧な手洗いを習慣にしましょう。

大切な人の命を守るために



一人ひとりができること

新型コロナウイルスで結ぶ世界の手

光延 憲司

新型コロナウイルス感染症の拡大が、私たちの日常生活に大きく影響を及ぼしています。日々変わる状況に、不安を感じているのではないのでしょうか。

こうした中で、私たちにできることは、うつらない、うつさないための行動です。手洗い、咳エチケット、「3密」を避けるなど、予防策を徹底しましょう。

一人ひとりの思いやりのある行動が、大切な人を守ることに繋がります。思いやりの連鎖で久米南町を守りましょう。

約1万6千枚のマスクを町内へ

全国的にマスクが入手困難な状態が続いています。新型コロナウイルスの影響による今回のマスク不足は、家庭だけでなく医療や介護、教育の現場でも深刻な問題となっています。

町では4月28日、町内の医療機関と高齢者福祉施設、小中学校に加え、妊娠中の女性に不織



町内医療機関などへマスクを配布

布製マスクを配布しました。全国に緊急事態宣言が拡大された中、活動を余儀なくされている人々の助けになればと配布したものです。

また、布製マスクを子どもたちの感染防止のため町内保育園に配布したほか、特別定額給付金（3ページ）の申請書と一緒に各世帯にもお届けします。

窓口に対面仕切り 飛沫感染を予防

緊急事態宣言の全国拡大を受け、4月中旬から役場では各課のカウンターに、飛沫感染を防ぐための透明アクリル板の対面仕切りを設置しました。これは職員が手作りしたもので、高さ80センチ、幅90センチで下部には書類の受け渡しができるよう開口部を設けています。

また、職員はマスクを着用し



手指消毒で感染予防

て業務に当たり、感染拡大防止に努めています。声が聞き取りにくいなどの不便をお掛けすることになりますが、ご理解とご協力をお願いします。

役場出入口やカウンターには、消毒液を設置していますので、来庁の際には、積極的にご利用ください。



透明の対面仕切りを挟んだ窓口対応

新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

**申請期限は8月13日
特別定額給付金**

新型コロナウイルス感染症緊急

経済対策として、町民（住民基本台帳に記録されている人）

1人につき10万円の特別定額給付金を支給することになりました。

町では次のとおり支給しますので、期限までに申請手続きを行ってください。

支給対象と受給権者■令和2年

4月27日（基準日）において、久米南町の住民基本台帳に記録

されている人を対象として、世帯主へ支給します。

申請と給付方法■郵送とインターネットによるオンライン申請

の2種類があります。

①郵送申請
町から世帯主へ郵送した申請書に振込口座を記入し、振込口座確認書類と本人確認書類の写し（運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、年金手帳の1つ）、いづれか1点を同封して、町へ返送してください。

②オンライン申請
マイナンバーポータル（<https://myna.go.jp>）から振込先口座を入力してください。その後、

振込先口座の確認書類を登録し、電子申請をしてください。電子署名により本人確認ができるため、本人確認書類は不要です。

※オンライン申請は写真付きマイナンバーカードを持ってい

る方のみ利用できます。

※**①、②**とも、指定した振込先口座に振り込みます。

※役場窓口での申請や給付金の受け取りは、金融機関の口座がないなど、やむを得ない場合

合に限りです。

申請期限■8月13日（木）まで

給付時期■5月下旬以降

特別定額給付金コールセンター■

☎0120-260020（フリーダイヤル）毎日午前9時から午後6時30分まで

詳しくは、役場総務企画課（☎728-2111）までお問い合わせください。

子育て世帯への

臨時特別給付金

子育て世帯の生活を支援する

ために、久米南町では独自給付として、国の給付金制度に1万円を上乗せし、対象児童1人につき計2万円を支給します。

申請は原則として不要で、町

から支給対象者に給付金のご案内と届出書を送付しています。

給付を希望しない場合や口座に変更がある場合は、5月22日（金）までに届出書を返送してください。

支給対象者■令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当受給者

対象児童■児童手当の令和2年4月分の対象児童

※ただし、同年3月分の児童手当の対象であれば、4月から

の高等学校1年生も対象です。

給付額■対象児童1人につき、2万円（町独自の上乗せ分1万

円を含む）

支給時期■6月児童手当支給時

支給方法■令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当を受給している口座へ振り込みます。

詳しくは、役場保健福祉課（☎728-4411）まで。

給付金を装った

詐欺にご注意

給付金を口実にした、詐欺の電話やメールが懸念されます。

町や国の機関が、右下に挙げ

ませんので、注意してください。自宅や携帯電話に、町や国の機関をかたった電話や郵便、メールが届いたら、役場や警察に連絡してください。

※ATMの操作をお願いする
※給付金の支給のために、手数料の振込みを求める
※メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求める
※世帯構成や口座番号などの個人情報やメールで問い合わせる

公共施設の使用を一部制限中！

5月31日まで制限を延長

施設名	制限する箇所
中央公民館	大ホール、第1・2和室
公民館誕生寺支館	大ホール、和室1・2
公民館神目支館	大ホール
もむらふれあい交流館	もむらホール
町立小・中学校	体育館※学校開放に限る
町民運動公園	全施設
文化センター	全館
図書館	全館
神目老人憩いの家	第1・2集会室
治部邸	全館
美しい森	全域
農村公園 ふれあいプラザ久米南（道の駅くめなん）	詳細は、道の駅くめなんホームページ（ https://www.michinoeki-kumenan.jp/ ）

※今後の情勢により、制限期間を変更する場合があります。

税だより

税務住民課
☎728-2113

6月から新築家屋へ 評価員がお伺いします

今年も新築家屋の評価を行う時期になりました。新築家屋の評価は、固定資産台帳に登録するために実施するもので、国が定めた固定資産税評価基準に基づき、家屋の再建築価格を求めて決定します。この新築家屋の評価を6月から予定しています。該当する皆さんには、事前に評価の日時のご都合をお伺いし、役場税務住民課職員が家屋内に立ち入らせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

固定資産税が2分の1に 新築家屋の減免

新築した住宅については、新築後一定期間の固定資産税が2分の1に減額されます。

●適用条件

- 専用住宅か併用住宅であること。ただし、併用住宅については、居住部分の割合が2分の1以上の家屋に限ります。
- 居住部分の床面積が50㎡以上、280㎡以下であること。

なお、この減額措置の対象となるのは、新築された家屋のうち、住居として用いられている部分のみで、併用住宅の店舗や事務所部分などは対象になりません。



●減額期間

一般の住宅は新築後3年度分（長期優良住宅は5年度分）、3階建て以上の中高層耐火住宅は新築後5年度分（長期優良住宅は7年度分）です。

●減額される範囲

居住として床面積が120㎡までのものは、その部分が減額対象となります。

また、住居として床面積が120㎡を超えるものは、120㎡に相当する部分が減額の対象となり、それ以外は対象となりません。

家屋を取り壊したときは 役場まで連絡を

家屋の建て替えや建物を新・

- 固定資産税の課税対象となる家屋は次のとおりです。
- 対象新築家屋
 - 専用住宅、併用住宅、離れ、納屋、車庫、倉庫、物置、作業場、事務所などで、既存家屋の増改築部分も対象になります。
- 準備するもの
 - ・ 竣工図面（平面図・立面図）や使用材料などが分かるもの
 - ・ 見積書と契約書
 - ・ 登記している場合は登記済証
 - ・ 印鑑（認印）

増築する際など、これまでであった建物を取り壊したときは、家屋滅失届出書の提出が必要です。住宅や倉庫など、建物を取り壊したときは、役場税務住民課（☎728-2113）までご連絡ください。連絡がない場合は、取り壊しの確認ができないことがあり、翌年も課税されることがあります。必ず手続きをしてください。

また、登記している家屋については、滅失の登記（取り壊しの登記）をしてください。

町では、法務局と連携した後、新築や増改築の評価に何う際、合わせて取り壊しの確認をさせていただきます。

7月中旬に送付

国民健康保険税と介護保険料の納税等通知書

令和2年度から、国民健康保険税と介護保険料の算定時期が7月に変わりました。

- 納税等通知書は、7月中旬ごろお送りします。
 - 納期は7月から翌年3月までとなります（年金から特別徴収されている方は従来どおり）。
- 詳しくは、広報くめなん4月号・15ページに掲載した納付ごよみをご覧ください。

災害復旧の新メニュー追加 ―従来の補助制度も充実―

町では、近年の異常気象による農地や農道、水路、生活道路の多発する災害復旧に対応するため、「基盤整備事業」「生活道路整備事業」「小団地整備事業」の見直しを行いました。

下表のとおり、従来の補助金を一部について増額し、災害復旧とため池廃止の区分を新設しています。事業ごとに要件がありますので、詳しくは役場建設水道課（☎728-4413）までお問い合わせください。

基盤整備事業			
区 分	補助金上限額		補助率
水田基盤整備	1 反当たり	事業費15万円▶補助金上限 6万円	40%
畑基盤整備	1 反当たり	事業費10万円▶補助金上限 4万円	40%
暗渠排水	1 反当たり	事業費 8万円▶補助金上限 3万2千円	40%
堀池	1 反当たり	事業費15万円▶補助金上限 6万円	40%
災害復旧	田	1 反当たり 事業費15万円▶補助金上限 13万5千円	90%
	畑	1 反当たり 事業費10万円▶補助金上限 9万円	

生活道路整備事業			
区 分	採択基準	補助限度額	補助率
改良舗装	幅員1.5メートル以上	【請負工事の場合の補助】 ※用地費は対象になりません。 事業費5万円～150万円以下▶補助限度額3万～90万円以内	60%
		【申請者が工事を行う場合は、材料費の補助】 事業費12万5千円以下▶補助限度額10万円以内	80%
		【申請者が工事を行う場合は、重機借り上げの補助】 事業費12万5千円以下▶補助限度額10万円以内	80%
災害復旧	幅員1.5メートル以上	事業費5万円～150万円以下▶補助限度額4万5千～135万円以内	90%

小団地整備事業			
区 分	採択基準	補助限度額	補助率
農道整備	次の全てを満たすこと ・受益面積50アール以上 ・受益戸数3戸以上 ・延長50メートル以上 ・幅員2.0メートル以上	【請負工事の場合の補助】 ※用地費は対象になりません。 事業費10万円～80万円以下▶補助限度額4万～32万円以内	40%
		【申請者が工事を行う場合は、材料費の補助】 事業費12万5千円以下▶補助限度額10万円以内	80%
		【申請者が工事を行う場合は、重機借り上げの補助】 事業費12万5千円以下▶補助限度額10万円以内	80%
かんがい排水施設（用水路など）、サイホン、ため池整備、頭首工	次の全てを満たすこと ・受益面積50アール以上 ・受益戸数3戸以上 ・延長30メートル以上	【請負工事の場合の補助】 事業費10万円～80万円以下▶補助限度額4万～32万円以内	40%
		【申請者が工事を行う場合は、材料費の補助】 事業費12万5千円以下▶補助限度額10万円以内	80%
		【申請者が工事を行う場合は、重機借り上げの補助】 事業費12万5千円以下▶補助限度額10万円以内	80%
災害復旧（農道）	次の全てを満たすこと ・受益戸数2戸以上 ・幅員1.2メートル以上	1ヶ所の事業費が40万円未満▶補助限度額35万9100円以内	90%
災害復旧（水路）	受益戸数2戸以上	1ヶ所の事業費が40万円未満▶補助限度額35万9100円以内	90%
ため池廃止	次の全てを満たすこと ・町のため池台帳に記載のため池であること ・廃止について受益者全員の同意があること	事業費50万円以下▶補助限度額50万円以内	100%



地域包括支援センターだより

No.58

久米南町地域包括支援センター（役場 保健福祉課内） ☎728-2090

～体力維持に努めましょう！～

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごすことが多くなり、体を動かす機会が減っているのではないのでしょうか。感染予防のために、自宅でできる運動をして、元気に過ごしましょう。

❁ 簡単にできる運動を続けましょう！

- ◎人混みを避けて散歩をしましょう。
- ◎家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。▶畑仕事、庭いじり、片付け など
- ◎普段している体操を自宅で続けましょう。▶ラジオ体操 など

自宅でできる筋力トレーニング

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返しましょう！

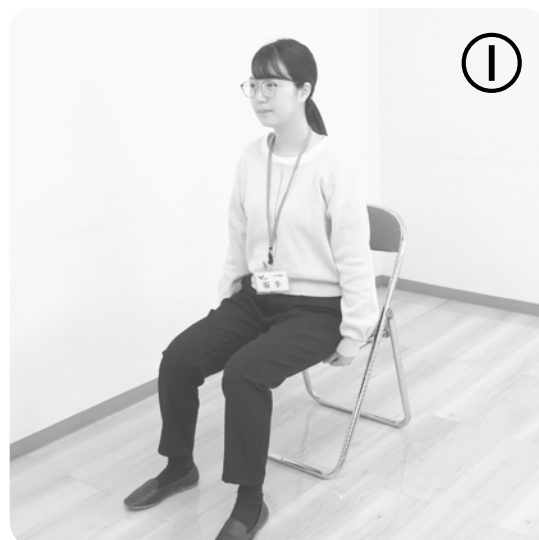
保健福祉課
坂手 菜津実
社会福祉士

◆ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

飾らない本音で喋る無二の友

高山 八重

もっとすこやかライフ

みんな笑顔で声かけて 健康仲間をふやすまち

役場保健福祉課 (☎728-2047)



～今こそ、免疫力を高める生活をしよう～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控えるとともに「3密」といわれる密閉・密集・密接を避ける行動の徹底、手洗い・咳エチケットの励行が大切です。

また、感染症を予防するためには、運動や食事、十分な睡眠など免疫力を高める生活習慣を身につけましょう。

じっとしている時間を減らそう

外出自粛により、家でじっとしている時間が増えると心身の機能が低下し、免疫力低下を招きます。家でできることを見つけ、体を動かしましょう。体を動かすことで体温が上がり、免疫力が高まります。

- ▶ **散歩をしよう**…人混みを避けて散歩しましょう。日の当たるところで体を動かすと、骨も丈夫になります。
- ▶ **ラジオ体操(テレビ体操)をしよう**…町の告知放送では、ラジオ体操を放送しています。生活のリズムを保つためにもぜひ実施してください。
- ▶ **今より“+10分”動こう**…家事(庭いじりや掃除、調理など)や農作業など、日課にしていることは今までどおり継続し、さらにストレッチや筋トレなどでプラス10分間、体を動かしてじっとしている時間を減らしましょう。



食生活・口腔ケアをしっかりと

1日中家にいると、朝食と昼食を兼ねるなど食生活のリズムが崩れがちになり、栄養状態を悪化させて免疫力低下につながります。おいしく食べて、しっかり栄養を取るためにも、お口の健康を保つことが大切です。

- ▶ **1日3食欠かさず、バランスよく食べよう**…特に高齢者は低栄養になりがちです。体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質もしっかり取りましょう。
- ▶ **腸内環境を整えよう**…免疫細胞の約7割は腸内にあります。発酵食品や食物繊維を意識して取りましょう。
- ▶ **お口の周りの筋肉を保とう**…よくかんで食べる、早口言葉を言う、パタカラ体操などをしてみましょう。
- ▶ **歯磨きをしよう**…毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう。義歯の手入れも忘れずに。



心の健康も大切にしよう

コロナ禍で先が見えない状況では、生活の委縮などで不安になるのは仕方ないことですが、過剰なストレスは免疫力を低下させます。ストレスと上手に付き合うためには、家でできるリラックス法を見つけましょう。

- ▶ **簡易版筋弛緩法をやってみよう**…肩を思いきり耳まで上げ力を入れたまま10秒間保持します。意識的に緊張状態をつくり、その後、ストンと一気に力を抜きましょう。ぼんやりと意識を首や肩に向け、緩む感覚を味わってみてください。
- ▶ **首を回してみよう**…目を閉じたまま、口をポカンと開け、首を前後左右にぐるぐる回します(2分程度)。首の後ろには、リラックスに関係する副交感神経が集まっています。
- ▶ **笑おう**…笑うことで、NK細胞*が増え、免疫力が高まります。

※NK細胞(ナチュラルキラーさいぼう):生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

禁煙しよう～5月31日は「世界禁煙デー」～

喫煙者は非喫煙者に比べ、感染症にかかった際に病状が重くなる傾向があります。これは、紙巻きタバコだけではなく電子タバコについても同様で、感染症にかかりやすく、治りが遅いことがわかってきています。

また、家庭内での喫煙は周りにとっては受動喫煙となり、健康被害を受けてしまいます。大切な人を守るため、禁煙しましょう。



久米南町から全国へ



鮮やかに・力強く育つまちの特産品

鮮やかなピンク色の花をつけるモモの木。青々と力強く芽を出したブドウ。

ここ数年で、多くの方に寄付をいただいている久米南町ふるさと納税において、人気返礼品となっているモモ、ブドウは、リピーターも多く、全国に誇るまち自慢の特産品となっています。

モモは3月下旬から4月上旬にかけてピンク色のかわいらしい花を咲かせます。5月の今は既に花びらは散ってしまっていますが、これから7～8月頃にかけて甘く大きな実をつけ、出荷のピークを迎える予定です。一方、ブドウは4月下旬に待望の芽を出しました。5月中旬から6月上旬にかけて開花し、間引きにより厳選された、糖度の高い果実が、8月～10月に出荷のピークを迎えます。

久米南町では有名な2つの果物ですが、花や芽を見る機会はあまりないのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、日本全体が緊張感に包まれる中、植物の成長は日常の穏やかさや前に進む活力を与えてくれます。

久米南の地で日々少しずつ成長を続けながら、今年もたくさんの喜びと笑顔を全国にお届けします。



ふるさと納税返礼品 2019年度・人気ベスト3

1位	ブドウ ピオーネ・マスカット
2位	モモ
3位	ゆずポン酢&豚しゃぶ

※新型コロナウイルス感染拡大防止を含め、現地の見学はお控えください。

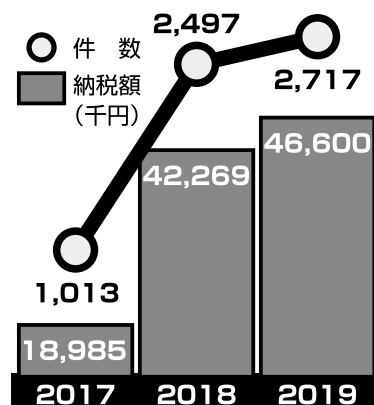


ピンク色に咲くモモの花



春を告げるブドウの新芽

ふるさと納税額の推移 (2017年度～3カ年)



五線譜の春の出逢いへドレミファソ

生駒 泰子

地域おこし協力隊活動記 vol.63

わたし、農地の排水に悩んでいます。



溝を掘る景山隊員と小分坂隊員

今年度から誕生寺地区で、作付けされていなかった農地をお借りして、町外の若者が気軽に農作業を体験できる場所を作っています。

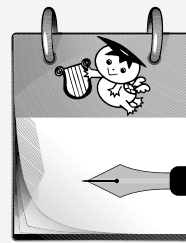
まずは、水田を畑にするための土づくりから始めました。その中で一番困ったことが排水です。溝が埋まっていたため、水はけは悪く、晴天が1週間続いても水たまりがあるほど、ぬかるんだ状態。地元の方やお世話になっている農家さんに相談すると「自分でできることは深く溝を掘ることだ」と教えていただき、クワとスコップでエンヤコラ。排水パイプを見つけて水が流れるようになったときは、感慨深いものがありました。

収穫といった華やかな作業だけでなく、地味で辛い作業と達成感も農作業の醍醐味ですね。

作業はまだまだこれからです。悪戦苦闘しながら作業していますので、皆さんからのアドバイスをよろしくお願いします。

地域おこし協力隊 景山 美香

〔連絡先〕 役場産業振興課 ☎728-2134 E.メール: kumenan.okoshi@gmail.com



まちの話題

新たに3基を建立 公園の句碑が318基に

弓削川柳社では4月14日、「川柳の小径・公園」へ新たに建立された川柳句碑の除幕式を、建立者やその家族ら約30人が参加して行いました。

今回は町外の川柳愛好家らが3基を建立。それぞれの自信作が自然石に刻まれ、今回で川柳公園の句碑は318基（建立者339人）になりました。

句碑を建立した松浦克巳さんは「夫婦で旅先の海を眺めていたとき、海の壮大さから芽生えた余生への自信を読んだ句。建立できて感無量です」と目を細めていました。今回建立された句碑は、次のとおりです。皆さん、おめでとうございます。

「夜の海 何を聞いても 応えない」（松浦 克巳さん・津山市）

「令和立つ 和気藹藹の 天地人」（丸山 威青さん・美咲町）

「終の日へ ゆっくり動く 花時計」（小澤誌津子さん・津山市）

交通ルールを守って 楽しい中学生生活を

久米南中学校の新1年生27人を対象に、交通安全教室が4月21日、同校のグラウンドで開かれました。

中学生になって今までより行動範囲が広がり、自転車に乗る機会が増加することから、改めて交通ルールの大切さを認識してもらおうと、美咲警察署交通課の職員と交通警察協助員を講師に迎え行われたもの。グラウンドに白線を引いて交差点や踏切に見立て、自転車に乗る前の点検項目や走行時の安全確認などを実技学習しました。

また、自動車の視野を理解するため、パトカーを使って生徒が実際に運転席からの死角を確認するなど、警察官の指導に興味深そうに聞き入っていました。



踏切では自転車を押して渡ろう

地域で防災 自助、共助の意識を大切に

南庄北自治会は5月1日、防災についての知識を深めるため、防災集会を開催しました。

この日は、講師に招いた日本防災士会岡山県支部の神田敬三支部長による防災についての講演、自宅に用意しておく安心な防災グッズの紹介や水消火器を使っでの消火訓練などに、同地区住民約25人が参加しました。

「これから農繁期を迎える。今日の集会で地域のみなが防火・防災の意識をいっそう高め、今後は地元消防団とも協力し、自主防災組織の発展につなげたい」と同自治会の山口修治会長。同自治会では4月に自主防災組織を立ち上げたばかりで、早速の研修の場になりました。



水消火器で消火訓練



プラザ めめ

—第206号—

発行・編集／久米南町中央公民館 ☎086-728-2711



久米南町婦人協議会 ボランティア・ロード

国道53号沿い・上二ヶ地内「くめなんエンゼル花壇」で4月9日、町婦人協議会の各地区会長、副会長と花植えボランティアの登録者12名が参加し、草取りを行いました。

これは、ボランティア・ロード活動の一環で、夏の花植えの準備のために行ったものです。道路美化ボランティア実施団体の町婦人協議会が、国土交通省中国地方整備局の「ボランティア・ロード活動」の呼称で実施するこの道路美化活動は、町との3者協定により平成15年12月から活動を続けています。交通安全週間に前に、皆さんが気持ちよく、安全運転で久米南町を通ってほしいという思いから、毎年この時期に、同花壇の清掃や草取りなどを行っています。



花の植え付けを待つ、くめなんエンゼル花壇

また、7月頃になると、夏の暑さにも強いペチュニアやマリゴールドといった花が同省から届く予定です。花植えを行い、草取りなどの手入れや水やりも行います。

町婦人協議会は、地域の人の目と心を癒し、日々の生活に欠かせない道路になるよう、この活動を続けていきます。

空晴れて気分さわやか腰伸ばす

田中 典子

【重要なお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、令和2年度第1回と第2回の町婦人大会（マザーズスクール）の開催を中止します。

参加を楽しみにされている会員の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

●今後の予定

9月▼誕生寺支館／防火・男女共同参画「男女共同参画社会づくり」

令和3年2月▼文化センター／人権教育講演会「暮らしと人権」

●今年度の役員（敬称略）

会長 木多 敏江
副会長 米戸 利子
同 片山 朋子
1年間よろしく願います。

スポーツ大会に出場する皆さんに 助成金制度（スポーツ推進基金）のお知らせ

中国大会以上のスポーツ大会に出場する選手やチームなどの団体に、久米南町スポーツ推進基金の助成金制度を設けています。

町内在住者または町内に本拠を有する団体で、予選を勝ち抜いて中国大会以上の大会に参加する人が対象です。

制度の活用については、大会開催前に申請が必要です。

大会終了後の申請は受付できませんので、ご注意ください。

詳しくは、教育委員会（☎728-2711）までお問い合わせください。



久米南町スポーツ少年団で 心とからだを育てよう



【主な活動】

ソフトボール、サッカー、剣道、そのほかにも野外活動・レクリエーションなど

■久米南町スポーツ少年団は、小学校単位で構成しています。

弓削スポーツ少年団

(☎728—2416)

誕生寺スポーツ少年団

(☎728—2632)

神目スポーツ少年団

(☎722—2021)

お気軽に各スポーツ少年団事務局までご相談ください。



■久米南町スポーツ少年団の

団員を募集しています！

子どもたちが幅広くスポーツを楽しみ、野外活動や社会活動を通じて協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。対象は小学校1年生から6年生までです。



あたり前日々有難く手を合わす

福原 たかこ

お知らせ

今年度から制度改正により、支館長職が「管理責任者」に名称変更しました。なお、支館の管理・運営業務については従来どおりです。

篤志寄付

スポーツ推進基金へ

(3月分・敬称略)

・香典返しに

上弓削 光延 恵子

(亡 昭二)

ありがとうございました。

がんばった人に

100点満点 (敬称略)

●久米南町近隣親睦GG大会

3月6日

町グラウンド・ゴルフ場

第1位 山本 明美

第3位 山口 洋司

第5位 高野 清子

※その他の順位は吉井会、柵原会の選手が入賞。

●第25回久米南町GG場

年間大会

3月25日

町グラウンド・ゴルフ場

第2位 河原 廣志

第3位 市田 敦子

※その他の順位は建部会、中央会の選手が入賞。

●久米南町GG A 3月例会

3月18日

町グラウンド・ゴルフ場

第1位 高野 清子

第2位 河原 廣志

第3位 山本 秋野

第4位 岸本 輝夫

第5位 杉山 勝美

●久米南町GG A 4月例会

4月15日

町グラウンド・ゴルフ場

第1位 山本 博信

第2位 片山多恵子

第3位 山本 正

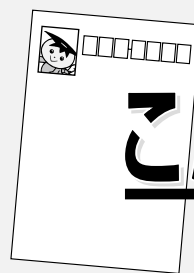
第4位 河原 廣志

第5位 奥田 真人

元気
いっぱい
5月生まれ



青木 須壽子 (南 庄)



こんにちは

読者のページ

このコーナーでは、読者の皆さんの感想、希望、質問、イラストなどを紹介します。川柳の投句も大募集中です。皆さんからのおハガキ、お待ちしております。

応募先

〒709-3614

久米南町下弓削502-1

久米南町役場「広報くめなん」係

☆元気いっぱい☆

来月号は6月生まれ

誕生日を迎える皆さんを募集中。

次号では、6月に誕生日を迎えるお子さんから高齢者までを大募集。上半身の写真(SDカードも可)と必要事項を書いたメモ紙(氏名、住所、誕生日、20文字程度のコメントを、5月29日(金)までに役場総務企画課へ提出・郵送してください。写真の掲載は白黒となります。ご了承ください。(写真の返却は役場まで来庁ください)



こちらのQRコードから写真データを送れます。



ふじた ねね
藤田 寧々 ちゃん◀

(上弓削・3歳)

これからも
元気いっぱい、
すくすく
大きくなってね!



つりた さつき
釣田 彩月 ちゃん▲

(南 庄・1歳)

これからも素敵な笑顔を
たくさん見せてね♡

なかむら はるき
中村 春輝 くん▶
(上神目・8歳)
春休み中に
パルンアートが
できるように
なりました!!



むらかみ れん
村上 蓮 くん◀

(里 方・6歳)

優しいお兄ちゃん
これからもみんなと
仲良くね☺



うねき ももか
畝木 百花 ちゃん▲

(下弓削・2歳)

保育園でたくさん
お友だちを
作ってね!



まつのした けい
松ノ下 憬 くん▲

(上神目・1歳)

元気に大きく
なってね♡



にしかわ いちや
西河 耆哉 くん◀

(里 方・2歳)

明るく元気に
成長してね♪

つねひろ もな
経広 萌愛 ちゃん▶

(下弓削・6歳)

もなちゃんお誕生日
おめでとう!



あたち けいご
安達 啓悟 くん▶

(別 所・9歳)

誕生日おめでとう!
目指せ甲子園!



やまもと みちか
山本 遥愛 ちゃん◀

(上神目・8歳)

元気に大きくなってね☺



あおやま
青山 めい ちゃん◀

(上神目・12歳)

おめでとう♡
早起き頑張れ6年生

負けないとあれこれ漁る置き薬

山田 一恵

マスクの配布を口実とした 不審な電話に注意！

新型コロナ禍
に付け入った

岡山県警察、久米南町地域包括支援センター

岡山県内において、保健所などの職員をかたり、「各世帯にマスクを配布しているの、家族の人数を教えてください」などという不審な電話が複数かかっています。
新型コロナウイルスに便乗した悪質な電話やメールに注意しましょう。



在宅中でも留守番電話機能を活用し、すぐに出ないようにしましょう。
心当たりのないメールには返信せず、連絡先にも電話をしないでください。
もし電話に出てしまっても、家族の人数などを答えず、すぐに電話を切りましょう。不審な電話がかかってきたら、家族や警察に相談してください。

※不審な電話がかかってきたら、美咲警察署（☎0868-66-0110）に連絡してください。

5月は自転車月間

自転車は車の仲間 ルールを守って乗りましょう

毎年5月は自転車月間です。岡山県内では令和元年中に、自転車の関係する交通事故で12人の尊い命が失われています。
自転車は便利で環境に優しい乗り物ですが、道路交通法では軽車両に位置付けられる、車の仲間です。道路を通行する際は、「車」として交通ルールを遵守し、次の「自転車安全利用5則」に注意し、安全運転を心掛けましょう。

〈岡山県自転車安全利用5則〉

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る

- ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

- ・夜間はライトを点灯
- ・交差点での信号遵守と一時停止と安全確認

- ・運転中の携帯電話・傘さし運転の禁止

- 5 子どもはヘルメットを着用

このうち1については、自転車も車両であるため、車道を通行することが原則とされていますが、歩道に「自転車通行可」の標識があるところでは、歩道を走ることができます。また、13歳未満か70歳以上、身体に障害がある場合も同様に歩道を走行できます。久米南町を通る国道53号では、「自転車通行可」の標識があるため、歩道を走ることができます。通行区分に注意して安全に走行してください。

また、乗車前には、ブレーキのきき具合やライトの点灯状況、反射材が付いていることなどを確認し、点検を定期的に行うようにしましょう。

自転車事故の加害者になる場合もあります。自転車で起こした事故の場合でも、高額な賠償責任を負うケースもあります。万が一の場合に備えて賠償責任保険や傷害保険への加入も検討しましょう。

新着コーナー



トッパナイフ

著：林 宏司 河出書房新社

高難度の手術をこなす、すぐ腕脳外科医たちの物語。最高の称号・トッパナイフを得るために技術の習得にどれだけの時間をかけ、多くを犠牲にしなければならないのか。医療の世界にちょっと触れてみませんか。



結婚の奴

著：能町 みね子 平凡社

恋愛でも友情でもない結婚生活を作り上げた著者のエッセイ。新しい形の生活スタイルに新鮮さを感じられるかもしれません。言葉にしにくい内面的なモヤッとしたものが、さらりと文章に表現されています。

- ・やせる無限キャベツ健康レシピ
- ・背高泡立草
- ・イマジン？
- ・勿忘草の咲く町で
- ・東京カフェ 2020
- ・賞金稼ぎスリーサム！
- ・スワン
- ・ベニシアと正、人生の秋に
- ・ブルー

藤田 紘一郎
古川 真人
有川 ひろ
夏川 草介
朝日新聞出版
川瀬 七緒
呉 勝浩
梶山 正
葉真中 顕



ともだちのつくりかた

作：たかい よしかず 大日本図書

新1年生に向けて作られた、ともだち作りワークシート付の絵本です。笑顔で話しかける。「ごめんなさい」「ありがとう」をきちんと言う。大人の私も改めてこの本から学ぶことがたくさんありました。



アブナイおふろやさん

作：山本 孝 ほるぷ出版

おふろやさんで5人の小学生の男の子たちが想像力を働かせ、探検ごっこをするおはなしです。奇想天外な中に、ちゃんとオチをつけているところがいいですね。

- ・アブナイかえりみち
- ・じゃない！
- ・そらからきたこいし
- ・ドン・ウッサそらをとび
- ・こんとん
- ・ぼくのたび
- ・しろくまきょうだいのケーキやさん
- ・さかながはねて
- ・帰り道

山本 孝
チョー・ヒカル
しおたに まみこ
キューライス
松本 大洋
みやこし あきこ
serico
森 あさ子
羽尻 利門

- ・おしりたんてい3 ププッ ブラウンものがたり
- ・おしりたんてい4 ププッ かいうたい たんてい
- ・おしりたんてい5 ププッ いせきからのSOS
- ・おしりたんてい6 ププッ やみよにきえるきょじん
- ・怪盗グルーのミニオン大脱走

きてみて

久米南町図書館

〒709-3614 久米南町下弓削515-1 ☎086-728-4322

📺 最新情報配信中！ 久米南町図書館 🔍

開館時間 ⌚ 午前10時～午後6時

カレンダー

〇印は休館日です



6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	15	①⑥	17	18	19	20
21	22	②③	24	25	26	27
28	29	③⑩				

※当分の間「すくすくタイム」「えほんタイム」を中止します。

5月31日まで、臨時休館中 です。

臨時休館の期間延長により、5月に予定していた「おはなしクッキング」は中止しました。

図書館からのお願い

図書館のご利用について、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、次のようなご協力をお願いします。

※入館時はマスクを着用し、出入り口にある消毒液で手指などをアルコール消毒してください。

また、長時間の滞在も控えてください。

※館内外ではソーシャル・ディスタンス（社会的距離を空けること）2メートルを心掛け、他人との接近を避けましょう。



※貸出袋を一時的に使用を中止します。マイバックをご持参ください。

※緊急に臨時休館となる場合や、行事の中止または開催日を変更する場合があります。フェイスブックやツイッターの「久米南町図書館」ページでご確認ください。

本の寄贈 4月分／敬称略

國忠 浩文（下弓削） ありがとうございました。

目指すものは同じプロセスが違う

赤本 富美子

新型コロナウイルス感染症に関する 資金繰りなどの経営支援

久米郡商工会では、新型コロナウイルス感染症に関わる経営相談窓口を設置しています。

新型コロナウイルスの流行による悪影響を受けたり、そのおそれがある中小企業や小規模事業者、個人事業主などを対象に、資金繰りの相談や国や県が実施している支援施策の活用支援など幅広い分野で相談、支援を行います。

また、経済産業省のホームページ (<https://www.meti.go.jp/>) に、新型コロナウイルス感染症に関する事業者支援の情報が掲載されています。インターネットで『経済産業省 新型コロナウイルス感染症関連』を検索してください。スマートフォンなど携帯端末からもアクセスできます。▶QRコードをご利用ください。

詳しくは、久米郡商工会久米南支所 (☎728-2829) までお問い合わせください。



商工会は創業・経営革新を支援します。

お気軽にご相談下さい。

試練だと励ます言葉空まわり

市田 鶴那

商工貯蓄共済

『商工貯蓄共済』は貯蓄、融資、保障が三位一体となった商工会員のための共済制度です。



加入制度について

- 1 加入資格:** 商工会の会員・家族・従業員、商工会の職員とその家族で、5歳6カ月以上65歳6カ月未満の健康な方。
- 2 加入期間:** 10年間
- 3 加入できる最大口数:** 被共済者1人につき20口まで(ただし、満15歳未満は10口)
- 4 加入プラン:** 貯蓄型のモデルⅠのほか、保障重視型もあります。

■保障内容

- 死亡保障
病気、事故による死亡や高度障害の場合、所定の死亡共済金をお支払いします。
- 死亡共済金
6～46歳▶100万円、47～54歳▶50万円、55～65歳▶25万円

■加入審査

告知扱いによる加入が可能です。(加入内容や健康状態によっては審査が必要な場合もあります)

■加入者特典

- 商工会の提携弁護士による無料法律相談(事前に商工会へ相談)
- 5口以上ご加入の場合、人間ドッグ(健康診断)の料金の一部を助成します(5口ごとに1名まで)

商工貯蓄共済について詳しくは、久米郡商工会本部・各支所にお問い合わせください。

○当ページの内容のお問い合わせ・申し込みは、久米郡商工会久米南支所 ☎728-2829まで

お知らせのページ

人口と世帯

〈4月30日現在〉

男	2,277人 (3)	2,309人
女	2,472人 (1)	2,515人
計	4,749人 (4)	4,824人
世帯数	2,254 (3)	2,264

() は前月比較 □ は昨年同期

火災・救急発生状況

〈4月分〉

火災	1件 (3)	3件
救急	16件 (80)	90件

津山圏域消防組合久米南分署調べ
() は今年の累計 □ は昨年同期

交通事故発生状況

〈4月分〉

人身事故	0件 (1)	8件
------	----------	----

美咲警察署調べ
() は今年の累計 □ は昨年同期

戦没者などの遺族へ 特別弔慰金を支給

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金が支給されます。

対象者 戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日（基準日）において恩給法に

規定する公務扶助料や遺族年金などを受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お1人に支給されます。

- 1 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- 2 戦没者などの子

今月の納付

軽自動車税 全期分

納期限 **6月1日** 月

役場のほかに中国銀行、トマト銀行、晴れの国岡山農協、ゆうちょ銀行・郵便局（中国5県）で納付できます。

納税はお早めに！

計量器の定期検査

6月10日に実施

取り引きや証明に使用してい

申請書類などは役場保健福祉課にあります。手続きなど詳しくは、役場保健福祉課（☎728-4411）までお問い合わせください。

- 3 戦没者などの①父母②孫③祖母④兄弟姉妹
- 4 前出①から③以外の3親等以内の親族（戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人）

内容 容 額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。

請求期限 令和5年3月31日まで

る計量器（家庭用を除く）は、2年に1回の定期検査を受けることが義務付けられています。この検査を次の日程で実施しますので、受検してください。

日 時 6月10日（水）、午前10時30分から正午まで、午後1時30分から午後3時まで

場 所 町中央公民館

検査対象 商店や事業所、農家などにある商売用計量器、病院や薬局などの業務用計量器、学校や保育園、福祉施設などの体重測定用計量器、宅配便取次店における料金特定用計量器

※計量器ごとに検査手数料が必要となります。

詳しくは、役場産業振興課（☎728-4412）までお

6月30日（火）まで 春の農作業安全運動強化期間

今日も無事故で家族が待つゴールへ

農繁期となるこの時期ですが、農作業中の事故が多く発生しています。

不慮の事故は、あなたの大切な家族の生活を一変させます。安全第一を心掛けて農作業に取り組んでください。

辻と合わせた嘘にけつまづ

貞岡 信太郎

問い合わせください。

室温の目安は28度に

クールビズに協力を

県では、地球温暖化防止のため、クールビズ県民運動を5月から10月まで展開しています。

クールビズは、少し工夫することで、職場や家庭でも取り組むことができます。ノーネクタイやノージャケットなどの軽装にする、緑のカーテンで日差しを和らげる、扇風機を効果的に使用するなど、無理のない範囲で冷房の室温は28度を目安にするよう努めましょう。

また、一人ひとりが冷房を使

うのではなく、家族でリビングに集まってみんなで涼しい場所をシェアする「クールシェア」にも取り組んでみてください。

環境にやさしいライフスタイルを心掛け、かけがえのない地球を守りましょう。

詳しくは、県庁新エネルギー・温暖化対策室（☎226-7298）までお問い合わせください。

ドリームジャンボくじ

販売は6月5日まで

ドリームジャンボ宝くじが、6月5日（金）まで発売されています。

今回の宝くじは1等・前後賞

を合わせて5億円となっており、同時にドリームジャンボミニ1千万円も発売されています。

夜光ダスキ

（株）マト銀行

ふるさと納税（寄付金）として

県内で販売される宝くじの売り上げは、公園や学校などの教育施設の充実など、県民の皆さんの身近なところに役立てられています。宝くじの購入は、県内でお願います。

詳しくは、県庁財政課（☎226-7254）までお問い合わせください。

篤志寄付

敬称略

マスク

王田 玉玲（里方）

張 紹忠・徐 春燕
（有）岸本建築
坂田砕石工業（株）
（株）マト銀行
照本 大祐（滋賀県）
後藤 英生（静岡県）
田中 進（埼玉県）
白石 郁夫（栃木県）
森 竜彦（埼玉県）
高野 惇（東京都）
草野 勝（茨城県）
下山 登（大阪府）
坪川 高久（大阪府）
岩城 由紀（京都府）
ありがとうございます。

LINEとメールによる登録制の 久米南町情報配信メールを ご利用ください

「久米南町情報配信メール」は、避難勧告などが発令されたときに、その情報をLINEとメールにより配信するサービスです。

事前に登録することで防災情報のほかにも行政情報や防犯情報など、必要な情報を選んで受信することができますので、ぜひ登録をお願いします。

詳しくは、役場総務企画課（☎728-2111）までお問い合わせください。

LINE・メール登録



【PC・スマートフォン用】

メールのみ登録



【携帯電話用】

QRコードを読み取れない場合は、「久米南町情報配信メール」登録用アドレス（t-kumenan@sg-p.jp）に空メールを送信してください。

※メールの受信拒否設定をしている場合は、「@sg-p.jp」のメールは受信できるように設定し直してください。

配信内容（複数選択可）…LINEやメールにより登録用サイトへアクセスすることで、次の受信したい情報を選択することができます。

※登録料は無料ですが、メール受信に関する通信費用は利用者負担となります。

防災情報………警報や避難情報など防災に関する情報

防犯情報………防犯に関する情報

行政情報………町からのお知らせ

イベント情報…町内のイベントに関する情報

環境関連情報…町から環境に関する情報

第62回 水道週間 6月1日（月）～7日（日）



水道週間は、水道について理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図るための週間です。

水は私たちの生活に欠かすことができません。水への意識、限りある水資源の大切さをこの機会に考えてみませんか。

飲み水を 未来につなごう ぼくたちで



年金

忘れずに確認を 国民年金の加入方法

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が必ず加入する制度です。

加入の形（被保険者種別）は、職業などによって次の3種類に分類され、それぞれ加入手続きなどを行う所が異なります。

被保険者種別	該当する人	加入や住所などの変更手続き	保険料の納付方法
第1号	20歳以上60歳未満の農業者、自営業者、学生など	町役場	日本年金機構から送られてくる納付書や口座振替など
第2号	会社員 公務員	勤務先	給料から天引き
第3号	年収130万円未満で、第2号被保険者に扶養されている、20歳以上60歳未満の配偶者	第2号被保険者の勤務先	—

手続きがないと、年金記録などが適切に処理されないおそれもあります。将来の自分の年金をしっかりと守るためにも、就職・離職の際など、必ず手続きを行いましょう。



役場税務住民課 ☎ 728-2115
津山年金事務所 ☎ 0868(31)2363

5月29日まで 大豆共済の申し込みは

大豆の作柄は、天候に大きく左右されます。播種期の降雨や

夏の干ばつ、台風、秋の長雨などが生育に影響を与えます。大豆栽培と被害は背中合わせのため、大豆共済に加入しましょう。大豆共済は、黒大豆、白大豆

ごとに5㍗以上の大豆を作付けしている農家が任意で加入でき、栽培する全ての耕地を申し込みになります。申し込み期限は5月29日(金)まで

お知らせ のページ

くらしのカレンダー

5月

24日(日) 第7回泥んこ運動会

(北庄西の谷集会所周辺・

午前10時～)

6月

1日(月) 合同相談 (P18)

10日(水) 計量器検査 (P16)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止するか、開催日を変更する場合があります。

休日当番医

5月17日(日) 近藤クリニック

(☎728-3233)

24日(日) 関医院

(☎0868-66-1155)

31日(日) 河合内科医院

(☎722-3131)

6月 7日(日) 柵原病院

(☎0868-62-1006)

14日(日) 亀乃甲診療所

(☎0868-66-1000)

21日(日) 近藤クリニック

(☎728-3233)

28日(日) 関医院

(☎0868-66-1155)

診療時間は午前9時から午後5時まで。
当番医は変更になることがあります。受診される方は電話で確認してください。

税のスペシャリスト

税務職員を募集

国税庁では、次のとおり税務職員を募集します。

受験資格 ■①令和2年4月1日時点で、高等学校から中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人か

令和3年3月までに卒業する見込みの人

②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

受付期間 ■インターネットによる申し込みは、6月22日(月)から

です。

詳しくは、岡山県農業共済組合津山支所(☎0868-3617730)までどうぞ

人権・行政・心配ごとなど

6月1日に合同相談を開催

人権・行政・心配ごとの合同相談を6月1日(月)、午前10時から午後3時まで町中央公民館で開催します。

どの相談も無料で、秘密は固

マスクしてメガネくもりでだれだっけ

細川めぐみ

く守られますので、お気軽においでください。

ただし、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止または開催日を変更する場合があります。

詳しくは、役場総務企画課（☎728-2111）までお問い合わせください。

運転免許の更新

特例措置があります

新型コロナウイルス感染症の影響により通常の更新が困難な人は、更新期限の前に、運転免

許センター、警察署などに本人

が運転免許証を持参し、申し出

手続を行うことで、更新期限

後であっても3カ月間は、運転

や更新が可能になります。

対象者■免許証の更新期限が

令和2年7月31日までの人

新型コロナウイルスを理由に

運転免許の更新ができず、失効

した場合、自動車などを運転す

ることができませんが、一定の

条件を満たせば試験を受けずに

免許の再取得が可能です。

詳しくは、岡山県運転免許セ

ンター（☎724-2200）

までお問い合わせください。

町営住宅の入居者募集

受付は6月1日まで

次の町営住宅の入居者を募集

します。入居を希望する人は、

6月1日(月)までに役場税務住民

課へ入居申込書（同課にありま

す）を提出してください。

神坂団地（山ノ城）

○簡易耐火平屋建て：1戸

築44年（6畳・4畳半・4畳半

・DK・風呂・便所）月額家賃

は、7,700円から1万1,

400円。

門前団地（里方）

○木造平屋建て：1戸

築48年（6畳・4畳半・3畳・

台所・風呂・便所）月額家賃は、

5,100円から7,700円。

上寄団地（上神目）

○簡易耐火平屋建て：1戸

築37年（6畳・6畳・6畳・D

K・風呂・便所）月額家賃は、

1万1,200円から1万6,

800円。

※いずれの住宅も家賃は入居者

の所得に応じて設定します。

上神目キュービット（上神目）

○木造平屋建て：1戸

築11年（6畳・6畳・6畳・L

DK・風呂・便所）月額家賃は、

5万5千円。

※同住宅は若者定住促進住宅で

すので、夫婦どちらかが40歳

未満の方が対象です。

詳しくは、役場税務住民課

（☎728-2115）まで。

訂正とおわび

4月号・P27掲載の愛育・栄養委員に感謝状を贈呈の記事で退職愛育委員・杉山典子さんの住所は「中初」の誤りでした。訂正しておわびします。

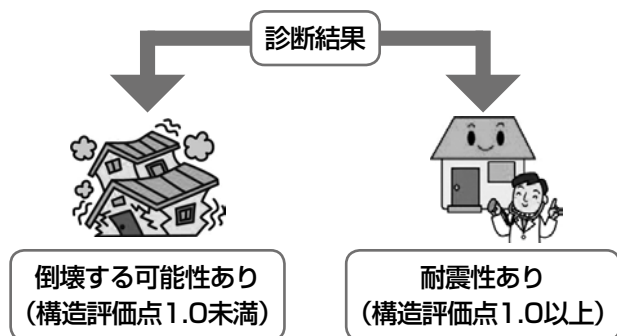
あなたの命、家族の命を守りませんか？ 木造住宅の耐震化を支援します

南海トラフ巨大地震が発生した場合、本町は最大震度5強と予測され、相当の被害を受ける恐れがあります。

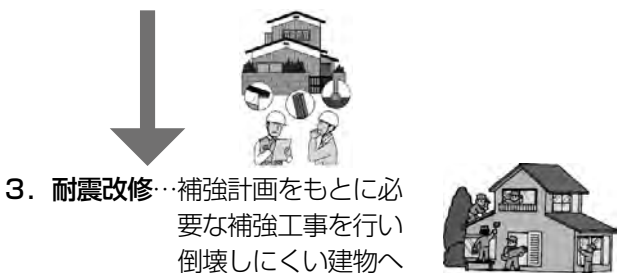
木造住宅補助制度を活用し、地震から命と財産を守りましょう。

★耐震化の流れ

1. 耐震診断…建築物の耐震性能の調査



2. 補強計画作成…耐震診断をもとに補強の検討



木造住宅耐震化の補助制度

申込期間 12月11日(金) まで

※ただし、募集件数に達し次第終了します。

◎耐震診断補助制度…募集件数 2件

対象 昭和56年5月31日以前に着工された、2階建て以下の在来軸組工法の木造1戸建て住宅

◎耐震改修補助制度…募集件数 1件

対象 町の基準に適合する耐震診断を行ったもので、倒壊の恐れがあると診断され補強計画が作成されている住宅

補助事業名		延床面積	費用 (うち補助金)	募集件数
補助制度 耐震診断	耐震診断 補強計画	200㎡以内	71,200円 (60,000円)	2件
		200㎡超	80,300円 (68,000円)	
補助制度 耐震改修	耐震改修	上限50万円 ※リフォームを除く耐震化費用の23%		1件

詳しくは、役場建設水道課（☎728-4413）までお問い合わせください。

野菜は一日30gのグラム食べましょう！
— 栄養改善協議会 —

キャベツとワカメの なると巻き



栄養素量(1人分)＝エネルギー 37kcal、
野菜 90g、食塩 0.8g

★材 料 (4人分)

キャベツ … 6枚分 (300g) [A: 調味料]
ワカメ (塩蔵) …… 60g みりん …… 大さじ1
しらす干し … 大さじ1・1/2 しょうゆ … 小さじ1/4
さくらえび … 大さじ1・1/2 塩 …… 小さじ1/4

かんたんクッキング

▶311◀

★作り方

- ①ワカメは塩を洗い水気をしぼっておく。キャベツは芯を除き縦半分に切る。鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。
- ②キャベツを30秒ほどゆで、水に取って流水で冷まし、水気をしぼる。同じ湯を煮立て、ワカメも同様にする。
- ③巻きすにキャベツを2枚重ねて広げる。さらに1枚を縦半分に切り、2枚重ねて巻きすのすき間に敷きつめる。ワカメの半量を重ね、手前からしっかり巻く。もう1本も同様に巻き、2cm幅に切って皿に盛り、さくらえび、しらす干しを上飾る。
- ④Aの調味料を合わせ、③にかける。

★ひとくちアドバイス

お好みで、レモンをしぼりかけてもおいしいですよ。



清水 愛子 さん
(山ノ城)

戸籍のうごき (4月届出分)

お誕生おめでとうございます

宮 地	ちゅうりき	わたる	渉 くん
南 庄	おか	いっしょう	一翔 くん
下弓削	たきぐち	ともき	睦生 くん
京 尾	いちだる	きあ	市田 瑠希亜 くん

おくやみ申し上げます (敬称略)

山 手	山本	美次	82歳
下弓削	高野	悦子	72歳



めでたく100歳を迎えた赤本さん

先が器用で、手提げ袋を手編みして使っていたそうです。長寿の秘訣を伺うと「くよくよしない性格で、いつも明るく元気に過ごしている」とにっこり。

お祝いの会では、赤本さんに記念品などが手渡され、同席者から長寿を祝う大きな拍手が贈られました。おめでとうございます。

【写真提供：イーエスサウスヒルズ】

長寿の秘訣はくよくよしないこと
赤本きぬよさんが満100歳



この春は、新型コロナウイルスの関係で皆さんそれぞれ自粛に努められたことと思います。一日も早く収束することを祈って、もうひと踏ん張り頑張りましょう。

寛

お邪魔した、満開に咲き誇る桜の木。おっと…決してお花見をしていたわけではありません。先輩の指導を受けながら挑んだ初撮影では、桜の魅力を皆さんにお伝えたくて一生懸命シャッターを切りました。

編集
glory days

あ
つという間
の1ヵ月。
なんと作り上げ
た5月号は編集子
第1号です。担当
になって初めての
取材は、木多照之
さん(北庄)からのお声掛けで